

BANCO DE LA EXPERIENCIA

María Eugenia Polo González
Profesora encargada de cátedra de
la Universidad Pontificia de Salamanca
mepologo@upsa.es

Fecha de Recepción: 25 Marzo 2019

Fecha de Admisión: 30 Abril 2019

RESUMEN

Banco de la Experiencia es el tercer proyecto intergeneracional de innovación educativa llevado a cabo en la Universidad Pontificia de Salamanca. Su objetivo es el empoderamiento etario para evitar el edadismo social imperante. Once alumnos del Programa Interuniversitario de la Experiencia de la UPSA se han convertido en profesores de once jóvenes de 4º de Educación Social (en el marco de las asignaturas de *Psicología de adultos y mayores* y *Sociología de adultos y mayores*). Los *senior* han tenido la oportunidad de participar activamente en la sociedad (en este caso en el marco universitario). Un derecho que, pese a que se recoge en la definición que hace la OMS de envejecimiento activo, habitualmente queda en papel mojado, propiciando un entorno poco o nada inclusivo. ¿A qué responde el nombre de la actividad? A que se ha invertido capital humano, experiencia, conocimiento y tiempo (por parte de los mayores) y los réditos, para los más jóvenes, han sido incontables lecciones de vida personal y profesional.

Palabras clave: relaciones intergeneracionales; innovación educativa intergeneracional; psicología; sociología; edadismo

ABSTRACT

Bank of experience. Banco de la Experiencia is the third intergenerational educational innovation project carried out at the Pontifical University of Salamanca. Its objective is the age empowerment to avoid the prevailing social ageism. Eleven students from the UPSA Interuniversity Experience Program have become professors of eleven young people from the 4th year of Social Education (within the framework of Psychology for adults and seniors and Sociology for adults and seniors). The seniors have had the opportunity to participate actively in society (in this case in the university context). A right that, although it is included in the WHO definition of active aging, usually remains on a piece of paper, fostering an environment that is not very inclusive. To what does the name of the activity respond? To what has been invested human capital,

experience, knowledge and time (on the part of the elderly) and revenues, for the youngest, there have been countless lessons of personal and professional life.

Keywords: intergenerational relations; intergenerational educational innovation; psychology; sociology; ageism

ANTECEDENTES DE LA TEMÁTICA A TRATAR

El Banco de la Experiencia tiene como precedentes otros dos proyectos de innovación educativa realizados con alumnos de 4º de Educación Social y del Programa Interuniversitario de la Experiencia de la UPSA.

El primero, *Siempre jóvenes*, se desarrolló en el curso 2016-17. Consistió en la realización de entrevistas a un grupo de mayores. A continuación se desarrollaron semblanzas de cada uno de ellos, junto a fotografías, que se pudieron disfrutar en una exposición en la sede central de la UPSA. El objetivo era mostrar cómo cada persona mayor busca su sentido vital mediante actividades distintas: modelos diferentes de envejecimiento activo.

La segunda iniciativa innovadora se llevó a cabo durante el curso 2017-18 bajo el título 'Vivir con sentido-s'. Se reclutó a un grupo de mayores, que junto con los más jóvenes, recibieron formación de diversos profesionales de Salamanca cuya quehacer está relacionado con el desarrollo de los sentidos (arte floral, músico, pastelería, cocina, aromaterapia, crocheterapia...). La mayor parte de las veces los alumnos acudieron al lugar de trabajo de los profesionales para recibir 'lecciones' *in situ*. El objetivo fue buscar un sentido a la vida explorando y explotando los cinco sentidos.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Un gran objetivo ha perseguido esta iniciativa: empoderar a los mayores a través de su participación en la sociedad, en este caso en un contexto universitario. Con el Banco de la Experiencia se ha pretendido que los mayores se conviertan en 'influencers' vitales de los más jóvenes y se vaya diluyendo el edadismo imperante. Es crucial que los mayores se sientan un por qué y para qué. De hecho, la búsqueda de un sentido a la vida tras la jubilación pasa por sentirse útiles o, como afirma Maccoby (Freire, 2017, pp. 15 y 16), sentirnos necesarios: "Nuestra sensación de dignidad y autoestima depende de ser reconocidos por lo que hacemos. Si no permanecemos productivos, nos deterioramos". Y no cabe duda de que una forma de aprovechar esa productividad es poniendo en valor su bagaje acumulado. El gerontólogo F. J. González (2018) se muestra tajante en este aspecto:

Aprovechar y reciclar el papel, los plásticos y demás objetos como algo valioso y desdeñar el valor del conocimiento es una actitud poco inteligente. Quizás necesitemos un nuevo concepto de Greenpeace de las personas mayores, que en vez de defender a las ballenas y a las mariposas extienda sus pancartas ante los ministerios de trabajo de todos los países reclamando un reciclaje de la experiencia, la sabiduría y el conocimiento de todos los mayores de 65 años.

Una de las muchas formas de participación es mediante el fomento de relaciones intergeneracionales. Tal y como apunta Ramón (2017): "Algunas investigaciones han mostrado que el incremento en la actividad física, cognitiva y social que se obtiene a partir de los programas intergeneracionales puede ayudar a mejorar la salud para la población que envejece y mejorar el aprendizaje en los más jóvenes". Un doble fruto, por tanto.

A ese respecto, Nerín (2018) enumera ocho beneficios de las relaciones intergeneracionales. De ellos, respecto al proyecto que aquí abordamos enumeramos: transferencia de conocimientos y experiencias entre distintas generaciones; conocer de primera mano eventos de nuestra historia

relatado por sus protagonistas; promoción del conocimiento emocional de las diferentes fases de la vida y poder compararlas en un mismo momento; muestran la interdependencia entre las diferentes generaciones de una misma sociedad y cómo pueden ser unas complementarias de otras; combatir los estereotipos asociados a cada grupo de edad: jóvenes vagos y mayores cascarrabias por ejemplo; fomento del contacto entre culturas distintas, además de edades diferentes.

De acuerdo con la OMS (2002), el envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. La pregunta clave es: ¿se les da a los mayores la posibilidad real de participar en la sociedad? Este proyecto de innovación educativa intergeneracional persigue ese fin.

Cabe mencionar otros sub-objetivos:

Permitir que los mayores tengan oportunidad de participar en la sociedad.

Demostrar que toda persona es digna de seguir participando en la sociedad, sin importar la edad.

Concienciar a los futuros educadores sociales de que existen más alternativas socioeducativas más allá del ámbito residencial o de dependencia.

Mostrar que las personas mayores pueden seguir siendo referentes para los más jóvenes estando jubiladas. Solo hay que tener voluntad y encontrar oportunidades.

MUESTRA Y/O PARTICIPANTES

Los participantes han sido 11 alumnos matriculados (7 mujeres y 4 hombres) en 4º curso de Educación Social (en las asignaturas *Psicología de adultos y mayores* y *Sociología de adultos y mayores*) y 11 mayores (6 hombres y 5 mujeres) del Programa Interuniversitario de la Experiencia de la Universidad Pontificia de Salamanca.

METODOLOGÍA Y/O INSTRUMENTOS UTILIZADOS

El primer paso fue reclutar a los alumnos del Programa Interuniversitario de la Experiencia (el mismo número que jóvenes). En una reunión celebrada en julio de 2018 se les explicó el objetivo de la iniciativa: debían convertirse en profesores de alumnos de 4º de Educación Social. Todos ellos aceptaron la propuesta gustosamente, quedando emplazados a pensar qué podía aportar cada uno de ellos. El reto, en definitiva, era participar en un voluntariado académico. No hay que olvidar que una alternativa de ocio en la jubilación es la práctica del voluntariado social. Como señala Voli (2005, p. 122), “ser voluntario social no supone solo el deseo de ayudar a los demás, sino también, y en primer lugar, querer y decidir hacer algo para nuestro bienestar emocional, mental, físico y espiritual”.

Llegado el mes de septiembre, la profesora impartió algunas sesiones con los jóvenes con objeto de abordar aspectos teóricos introductorios de ambas asignaturas (*Psicología y Sociología de adultos y mayores*) para que pudieran seguir trabajando a lo largo del cuatrimestre en una plataforma *on line* (debían leer y reflexionar sobre documentos escritos y audiovisuales). Días más tarde se incorporaron los mayores. Hubo una sesión conjunta explicativa del proyecto y a continuación la experiencia se puso en marcha. Todos los miércoles de 10 a 14.00 horas (100 minutos correspondientes a cada asignatura), dos personas mayores instruían a los estudiantes de Educación Social en parcelas heterogéneas, fruto de sus conocimientos, pasiones, profesión... Se combinaron explicaciones y debates en el aula de clase habitual con cuatro salidas al exterior. Las temáticas abordadas han sido muy variadas: fotografía, montaje, naturaleza, manualidades, misiones, cocina, repostería, literatura, automatismos y domótica, emprendimiento, *kit* necesario del viajero...

Asimismo, la profesora creó un grupo de WhatsApp para seguir haciendo aportaciones sobre los

contenidos trabajados u otros más baladíes, pero con el mismo objetivo: lograr la cohesión y conexión de todo el grupo.

Al finalizar las clases los jóvenes entregaron un diario de sesiones donde dieron cuenta pormenorizada de todas las jornadas junto a una reflexión-valoración de la experiencia educativa.

Cuando finalizó el cuatrimestre, la profesora impartió una conferencia abierta a todo el público, principalmente personas mayores, para explicar el proyecto. El objetivo: transferir la experiencia lograr que tuviera eco social y mediático.

Es fundamental que los mayores interioricen las posibilidades de conseguir un envejecimiento en clave positiva. Tal y como apuntan Lojo et. al. (2018, p. 36) “a través de un estilo de vida activo con estrategias de afrontamiento y apoyo de las personas de nuestro entorno, los cambios asociados al envejecimiento normal se pueden compensar y conducir a un envejecimiento satisfactorio”. En este sentido, desde esta estrategias de innovación promovida desde la universidad (entorno al que pertenecen los mayores participantes) se propician modelos de envejecimiento satisfactorio. Es importante, crear nuevas sinapsis en los mayores.

Precisamente Sandrine Thuret (citada por Tovar, 2017), una de las principales investigadoras de la neurogénesis del mundo, aconseja cinco hábitos que promueven la creación de neuronas: ejercicio aeróbico, alimentación, sexo, estrés y ansiedad bajo control y mente activa. En este último punto es en el que incide este proyecto, porque, como matiza Irimia (op. cit.): “No se trata únicamente de leer mucho, sino también de mantener una interacción social habitual y estimular al cerebro constantemente”. Esta gimnasia mental pasó por preparar sus respectivos aportes académicos, escuchar a otros compañeros (con la incorporación de nuevos *in puts*), viajar, caminar... y recibir el *feed-back* de los más jóvenes.

RESULTADOS ALCANZADOS

La valoración por ambos grupos etarios fue de sobresaliente. La participación en este proyecto de innovación educativa intergeneracional ha quedado plasmada en una orla que realizó uno de los alumnos mayores.

A continuación, se exponen comentarios de los alumnos mayores, preguntados al final de la actividad:

A.: Dar clase no es lo mío, pero me he sentido muy a gusto y he disfrutado del papel de profe.

F.: Una bocanada de serenidad al compartir lo que creo que sé; no importa que los que escuchan sepan más que yo, lo que tengo dentro lo muestro. Poder volcar fuera de mí lo que siento emocionalmente hace que mi ser se serene. He recibido un *feed-back* sereno, constante, amigable de los ojos que me miran. Cuando regreso a casa, después de clase, me siento orgulloso de compartir lo que he aprendido en mí pasar por la vida.

V.: La experiencia ha sido muy gratificante, ya que el esfuerzo aportado no me ha significado “coste”; lo he realizado con mucho gusto. Ha sido ilusionante, me ha ayudado a “envejecer activamente” por ser una actividad nunca realizada; por lo que ha sido todo un reto.

A.: Creo que lo más gratificante para alguien que intenta transmitir algo es poder contar con unos “receptores” dispuestos a recibir, y esta situación es la que me encontré. En segundo lugar, siento satisfacción por haber cumplido un compromiso adquirido contigo y con tus alumnos jóvenes: el poder demostrar que aquello que se dice que se va a hacer se hace, es fundamental como lección a nuestros jóvenes, y tenemos la responsabilidad, los mayores, de trasladarle a ellos esos principios. Por último, gratitud a todos los asistentes (profesora y alumnos), porque aguantasteis mi charla; he revivido durante esos momentos mi vida profesional, con sus luces y sus sombras, y tanto por lo uno como por lo otro, estoy agradecido a todos. Soy lo que soy por lo que he vivido, y os doy las gracias por permitirme recordarlo.

P.: Para mí no es complicado hablar un público, y menos con personas receptivas. Motivé lo suficiente para que su atención fuese máxima y en sus ojos lo veía. De haber bajado la atención habría modificado el discurso sobre la marcha. Del guion previsto sólo quedó el regalo de mi dorsal (*de una maratón que participó en Oporto*) al grupo personalizándolo en ti. Me parece un grupo con vocación de servicio público. (*Este alumno padece una enfermedad ocular que conlleva grandes dificultades visuales hasta llegar a la ceguera total, pero eso no le impide seguir corriendo maratones y disfrutando de la vida*).

R.: Estas experiencias siempre son enriquecedoras y más entre personas de distintas edades. Me llevo la impresión de que les ha interesado tanto a los jóvenes como a los menos jóvenes.

A.: Me he sentido muy bien y con mucha escucha por parte de todos. Me faltó tiempo para hablar sobre mi experiencia con aborto, homosexualidad y abusos a menores, que les hubiese interesado a los jóvenes. Pero no quise acaparar y dejé hablar a los demás.

C.: Mi experiencia en el grupo intergeneracional ha sido única y estupenda. Iba sin saber qué me iba a encontrar e incluso con miedo, y el resultado no ha podido ser más positivo en cuanto a: la relación con los compañeros *senior* y *junior*; las experiencias vividas entre todos; lo que he aprendido con ellos; y lo bien que me he sentido como docente. Son unos alumnos únicos. Puedo afirmar que he crecido como persona.

L.: Gracias.

T.: Lo tengo muy claro: una experiencia de lo más enriquecedora. Estaba deseando que llegara el miércoles y he hecho amigos y aprendido muchas cosas que desconocía. De 0 a 10, valoro la experiencia en 10.

M.: Me ha resultado muy útil, me ha servido para conectar de nuevo con la gente joven y darme cuenta que son un valor que hay que cuidar mucho. He aprendido muchísimo de cada uno de vosotros. En mi caso he curado heridas que llevaba; me ha servido para conciliarme de nuevo con la vida.

Uno de los alumnos mayores afectado por un problema de salud reconoció que a medida que avanza el día habitualmente se siente cansado y que desde que incorporó los miércoles a su agenda con esta actividad, su cansancio se esfumaba. Cabe preguntarnos: ¿es la edad la que condiciona nuestro estado de salud o es el propósito y la ilusión con que encaramos el día a día? Aquí está la respuesta:

Me atreveré a decirle que no pienso tanto en la vejez. Nunca creí que la edad fuera un criterio. No me sentía particularmente joven hace cincuenta años (cuando tenía veinte, me gustaba mucho la compañía de gente mayor), y no me siento vieja hoy. Mi edad cambia y siempre ha cambiado de hora en hora. En los momentos de cansancio tengo diez siglos; en los momentos de trabajo, cuarenta años, en el jardín, con el perro tengo la impresión de tener cuatro años". (*De una carta a Jeanne Carayon*. Margarita Yourcenar).

Conclusiones de los jóvenes:

E.: Su actitud, su forma de no rendirse ante los obstáculos, su curiosidad por aprender más y más cada día, la forma de implicarse en todo, su motivación, la vitalidad que tienen y sus ganas de vivir me han hecho darme cuenta de que la edad está en la mente y los límites son los que cada uno se pone a sí mismo. Cada uno de ellos ha sido un libro que he leído como si fuera mi libro favorito, ese que leo una y otra vez y siempre descubro algo nuevo y me gusta más y más cada vez que lo leo.

D.: Ha sido un grupo maravilloso, lleno de risas, emociones, respeto, sabiduría, tiempo, afecto, sorpresas...

G., E., Á. y M.: Ha sido una experiencia única, enriquecedora y que nunca olvidaremos en la vida, tanto ellos como nosotros. Con propuestas así se puede ir cambiando el mundo y que las personas

mayores tengan un envejecimiento activo y los jóvenes cambien su realidad. Nos pueden aportar mucho, aprendemos de ellas y nos dan consejos sobre cómo podemos encaminar nuestras vidas, porque es cierto que ellos tienen mucho más recorrido hecho y pueden aportarnos mil cosas más, como ha ocurrido en nuestro caso.

M.: Este proyecto nos ha hecho conocernos también un poco más a nosotros mismos. Ha sacado lo mejor que tenemos dentro y nos ha hecho actuar en situaciones en las que es posible que nunca hubiésemos tenido oportunidad.

J.: Ha sido uno de los proyectos más útiles, efectivos y bonitos que hemos realizado en la carrera. Me resulta bastante enriquecedor tener un contacto tan cercano con integrantes de la Universidad de la Experiencia.

F.: Esta iniciativa me ha parecido la mejor que hemos tenido durante toda la carrera. Qué mejor manera de conocer la psicología y sociología de personas adultas y mayores que hablando, escuchando, conviviendo e intercambiando experiencias con ellas. (...) Es difícil que yo, que no llevo nada bien madrugar, me levantara como lo hacía todos los miércoles, especialmente a medida que íbamos estrechando lazos, con las ganas que lo hacía a la hora de ir a clase. Creo que ha sido una lección de vida y he aprendido muchísimo a nivel persona, y estoy seguro de que ello me servirá también a nivel profesional. (...). Al final, en la vida, te quedas siempre más con lo que haces y lo que vives, no con teorías que tienes que memorizar y luego soltar en un examen para acabar olvidándolas con el tiempo.

El éxito del proyecto intergeneracional, valorado sobresalientemente por ambos grupos etarios, pasa por la inclusión de los siguientes ingredientes: se ha logrado *mindfulness* o atención plena; se han incluido variedad de tareas y de personas (docentes); ausencia de barreras físicas (aula abierta: salidas al exterior) y mentales; generosidad de los participantes; conexión permanente, gracias al whatsapp, y mucha pasión. Todo ello ha desembocado en que el grupo los miércoles estuviera en ‘modo niño’. Como sugiere Díaz (2018): “debemos encontrar nuestro niño interior, el juguetón, el creativo, el que nos quite la venda y nos devuelva el sentido del humor, la sonrisa, la risa”.

DISCUSIÓN

Como apunta Martín (citado por García Mínguez, 2005, p. 13), “el rasgo común de todos los programas intergeneracionales es el de tratar de proporcionar un mutuo beneficio para sus participantes y responder a las necesidades de unos y otros”.

Los jóvenes manifestaron abiertamente que era una de las mejores experiencias de su carrera. Y es que no se puede querer, apreciar, lo que no se conoce.

Por lo que respecta a los mayores, numerosos estudios (Cuenca, 2018, p. 10) advierten sobre la necesidad de llevar un estilo de vida activo, “tanto a nivel mental, como físico y social. Es el mejor modo de mantenerse y prevenir el declive cognitivo y la demencia. Los mayores, en esta experiencia, han trabajado esa triple dimensión del ser humano como ente bio-psico-social.

“El hombre no está hecho para vivir solo. Está programado genéticamente para desarrollarse y funcionar interactuando con sus semejantes” (De Ladoucette, 2011, p. 188). Y para ello la edad no debe constituir un inconveniente. En este caso, por el límite temporal de las asignaturas (*Psicología* y *Sociología de adultos y mayores*), la enseñanza se ha circunscrito al modo ‘mentoring’, es decir, de arriba abajo, de adultos experimentados a jóvenes a punto de comenzar su trayectoria profesional, en la que es muy posible que trabajen con grupos etarios de edades avanzadas.

Tal y como apunta Ander-Egg (2010, p. 77), “hay muchos mitos, tabúes y estereotipos sobre la vejez en el imaginario colectivo que no resisten la mínima constatación con la realidad”. Descadenarnos de ellos nos ayudará a entender a los mayores y a lo que seremos nosotros en el

futuro. Esta comprensión es “absolutamente necesaria para cualquier profesional que trabaja con adultos mayores”. Ese mismo autor da cuenta de esos “lugares comunes” a los que aludía Beauvoir (2010, pp. 78-80): todos los viejos (*preferimos usar mayores o adultos mayores*) se asemejan (en esta experiencia se constatan las diferencias, la variabilidad interindividual de los “profesores” mayores); relación de vejez con fragilidad y decadencia (nuestros mayores han dado muestras de fortaleza, ganas de vivir y espíritu aventurero); considerar la edad sinónimo de inutilidad, como si los adultos mayores no tuvieran nada que aportar a la sociedad (ha quedado evidente su contribución a la formación de los más jóvenes en la lección más importante: aprender a vivir).

Por otro lado, lo ideal sería haber completado la iniciativa con el denominado ‘reserve mentoring’, es decir, que sean los jóvenes los que enseñen a los mayores materias, conceptos, vivencias que les quedan más alejadas por cuestión generacional o de otro tipo. Pero el calendario académico lo ha impedido.

La buena noticia es que todos verbalizaron quedarse con ganas de más “miércoles”.

CONCLUSIONES

Como conclusión global se puede decir que los jóvenes recibieron lecciones de vida muy variadas y fruto de la dilatada trayectoria de cada uno de los profesores mayores, algo que con un sistema educativo convencional hubiera sido imposible; se habría limitado a aportes teóricos de terceros, sin un contacto directo con los protagonistas. Por su parte, los mayores se sintieron importantes, útiles: empoderados. Esto pone de manifiesto que las personas mayores son un auténtico capital humano que una sociedad que se considere saludable no debe desaprovechar.

La denominación del proyecto (Banco de la Experiencia) ha demostrado haber sido muy acertado. Los mayores han invertido o depositado: conocimiento, experiencia, tiempo, habilidades y el resultado de estos sumandos han sido elevados intereses personales y profesionales para los más jóvenes. Ha sido una auténtica transfusión de vida. Se han cumplido al cien por cien los propósitos de los que hablaba el informe Delors en 1996, que apostaba por que la educación debería asentarse sobre los pilares de aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser.

García y Miralles (2016, p.p. 186-188) extraen 10 leyes del *ikigai* o búsqueda de sentido vital, de las cuales los participantes en este proyecto han cumplido nada más y nada menos que 8:

Mantenerse siempre activo. “Es importante seguir haciendo cosas de valor, avanzando, aportando belleza o utilidad a los demás, ayudando y dando forma a nuestro pequeño mundo (op. cit., p. 186).

Tomárselo con calma. Los miércoles eran un paréntesis obligado para todos, donde nunca hubo sensación de prisas (200 minutos por delante para disfrutar y aprender).

Rodéate de buenos amigos. El grupo logró acariciar la sensación de amistad. Jóvenes y mayores se atrevieron a expresar inquietudes, preocupaciones, tristezas, retos...

Sonreír. “Una actitud afable hace amigos y relaja a la propia persona” (op. cit., p. 187). Las risas fueron una constante desde octubre a diciembre.

Reconectar con la naturaleza. “Estamos hechos para fundirnos con la naturaleza. Necesitamos regularmente volver a ella para cargar las pilas del alma” (op. cit., p. 187). Hicimos tres salidas a la naturaleza, una para realizar senderismo, a casi 35 kilómetros de Salamanca, otra para recibir clases de cocina y la última para una convivencia de despedida; estas dos últimas en San Pelayo de Guareña, en un pueblo cercano a la capital.

Dar las gracias. Gratitud fue quizá uno de las sensaciones más repetidas verbal y mentalmente por el grupo.

Vive el momento. “Dale el mejor uso posible para que merezca ser recordado”. Logramos que todos los miércoles diera la sensación de que se paraba el reloj. Cuando acabó la experiencia, varios

alumnos, jóvenes y mayores, reconocieron “tener mono de los miércoles”, un día, por cierto, que tenían en la agenda a gala y no cambiaban por nada.

Sigue tu *ikigai*. “Dentro de ti hay una pasión, un talento único que da sentido a tus días y te empuja a dar lo mejor de ti mismo hasta el final” (op. cit., p. 188). Todos los mayores llevaban el talento de casa: dieron lo mejor de sí mismos al grupo.

Julio Pérez Díaz, demógrafo y sociólogo (citado por Cortés, 2019), apuntaba hace unos meses que el cambio demográfico va a generar auténticas revoluciones en el perfil de la vejez: “Vamos a ver en los próximos años gente mayor con un impulso una actividad y una contribución a sus propias familias pero también social que todavía no sospechamos”. Esta experiencia es el germen.

González (2009, p. 182) apunta que “una sociedad que no obtiene provecho del enorme potencial humano que representan las personas mayores de 65 años es una sociedad condenada al fracaso”. Es deseable que la sociedad interiorice que nuestros mayores son patrimonio de la humanidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ander-Egg, E. (2010): *Cómo envejecer sin ser viejo*. Madrid: Editorial CCS.
- Cortés, I. (2019): *Hacia una nueva vejez*. Recuperado de <https://www.elcorreo.com/sociedad/revolucion-perfil-vejez-20190129134217-ntrc.html>
- Cuenca, M. (2018): *Ocio valioso para un envejecimiento activo y satisfactorio*. Madrid: Editorial CCS.
- De Ladoucette, O. (2011): *Mantenerse joven no es cuestión de edad. Consejos, ejercicios y actitudes para vivir con plenitud a partir de los 40*. Madrid: Espasa Libros S. L. U.
- Díaz M., J. R. (2018): *El humor y el juego como herramientas para mejorar la calidad de vida de las personas mayores*. Madrid: ViveLibro.
- Freire, B. (2017): *La jubilación. Una nueva oportunidad*. Madrid: Lid.
- García Mínguez, J. (coord.) (2005) : *Programas de educación intergeneracional Acciones estratégicas*. Madrid: Dykinson Editorial.
- García, H. & Miralles, F. (2016): *Ikigai. Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*. Barcelona: Ediciones Urano, S.A.U.
- González, F. J. (2009): *Envejecer es bueno para la salud*. Barcelona: Erasmus Ediciones.
- González, F. J. (2018): “La experiencia también se puede reciclar”. Recuperado de <http://www.cuartadad.com/articulos/la-experiencia-tambien-se-puede-reciclar/>
- Lojo, C. et. al. (2018): *Programa de entrenamiento para envejecer activamente*. Madrid: Editorial CCS.
- Nerín, M. (2018): “La importancia de las relaciones intergeneracionales”. Recuperado de <https://www.seniordomo.es/la-importancia-de-las-relaciones-intergeneracionales/>
- Ramón (2017): “Relaciones intergeneracionales”. Recuperado de <http://haciaunavejezdigna.blogspot.com/2017/01/relaciones-intergeneracionales.html>
- Tovar (2017): Recuperado de https://elpais.com/elpais/2017/11/30/buenavida/1512044344_383640.html
- Voli, F. (2005): *El jubilado feliz*. ICA